

GAMBARAN POLA PEMBERIAN MAKAN PADA ANAK PAUD YANG STUNTING DI DESA SEKIP KECAMATAN LUBUK PAKAM

Ratna Zahara

Dosen di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan

ABSTRACT

Early childhood is a period where growth is very good in terms of physical motor, emotional, cognitive and psychosocial. early age is the age covering the age of 5 years, this age period is important for the development of a child. This period is so important that it is called the golden age. Editing is an assessment of nutritional status based on indicators of body length compared to age (PB / U) or height versus age (TB / U) where anthropometric measurement results show a z-score <-2 SD (short) and <-3 SD (very short).

The purpose of this study was to determine the frequency of eating among children with stunting in Sekip Village, Lubuk Pakam District, to assess the type of food consumed by children with stunting in Sekip Village, Lubuk Pakam District.

This type of research is observational with a cross-sectional research design, namely the measurement of the related independent variables at the same time.

The results of this study indicate that the pattern of feeding in stunting children results in data that the paud children experience an irregular feeding pattern, which can cause stunting.

Key words: Stunting children, diet

PENDAHULUAN

Anak Usia Dini merupakan masa dimana pertumbuhan yang sangat pesat baik dari segi fisik motorik, emosi, kognitif maupun psikososial.Usia dini mencakup usia sampai 5 tahun. Masa usia ini penting untuk tumbuh kembang seorang anak. Begitu penting masa ini sehingga disebut *golden age* (Setiawati, 2017).

Di usia dini banyak mengalami perubahan fisik dan mental, dengan

karakteristik sebagai berikut, berkembang konsep diri, munculnya egosentris, rasa ingin tahu, imajinasi, belajar menimbang rasa, dan belajar dari lingkungannya, cara berpikir, kemampuan berbahasa, dan munculnya perilaku (Rusilanti, dkk 2015).

Dalam menentukan makanan anak usia dini perlu diketahui keadaan seorang anak. Anak usia dini yang sedang mengalami masa tumbuh kembang yang amat pesat. Pada masa ini proses perubahan fisik, emosi, dan sosial anak berlangsung sangat cepat. Proses ini dipengaruhi oleh faktor dari diri anak sendiri maupun lingkungannya (Rusilanti, dkk 2015).

Masalah kekurangan gizi sering dialami oleh anak usia 3 -5 tahun, karena pada umumnya sering terjadi masalah makan yang disebabkan anak cenderung memilih makanan yang akan dikonsumsi (Sari, dkk 2016).

Pola makan pada anak usia dini sangat berperan penting dalam proses pertumbuhannya. Jika pola makan tidak tercapai dengan baik pada anak maka pertumbuhan anak akan terganggu, tubuh kurus, pendek bahkan bisa menjadi gizi buruk pada anak (Purwani, dkk 2013).

Masalah gizi, khususnya anak pendek, Menghambat perkembangan dengan dampak negatif yang akan berlangsung dalam kehidupan selanjutnya. Anak-anak yang pendek mengalami kemungkinan lebih besar untuk tumbuh kembang menjadi orang dewasa yang kurang berpendidikan, miskin, kurang sehat dan lebih rentan terhadap penyakit tidak menular. oleh karena itu anak yang pendek merupakan prediksi buruknya kualitas sumber daya manusia yang diterima secara luas, yang selanjutnya menurunkan kemampuan produktif suatu bangsa di masa yang akan datang (UNICEF, 2012).

Stunting adalah suatu gangguan pertumbuhan linier yang disebabkan

adanya malnutrisi asupan zat gizi kronis atau penyakit infeksi kronis yang di lihat dengan nilai z-score tinggi badan menurut umur (TB/U) kurang dari - 2 standart deviasi (SD) berdasarkan standar *World Health Organization* (WHO, 2013).

Kejadian *stunting* pada balita merupakan salah satu permasalahan gizi secara global berdasarkan data *UNICEF* 2000-2007 menunjukkan prevalensi kejadian *stunting* di dunia mencapai 28%, di afrika bagian timur dan selatan sebesar 40%, dan di asiaselatan sebesar 38 %. Bila di bandingkan dengan batas "non public health problem" menurut *WHO* untuk masalah *stunting* sebesar 20 %, maka hampir seluruh negara di dunia mengalami masalah kesehatan masyarakat. kejadian *stunting* pada balita banyak terjadi di dunia berkembang karena di buktikan dengan prevalensi kejadian *stunting* pada balita di negara berkembang sebesar 30% (*UNICEF*, 2009).

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang memiliki kejadian *stunting* pada balita yang paling tinggi. Empat provinsi di Sumatera Utara memiliki angka kejadian *stunting* pada balita tinggi, yaitu provinsi Aceh (39,0 %), Lampung (36.2 %), Sumatera Utara (42,3%), Sumatera Selatan (40,4%). Angka prevalensi tersebut dapat dinyatakan tinggi jika di dibandingkan dengan prevalensi kejadian rata-rata *stunting* pada balita secara nasional yaitu 35.6 % (*Balitbangkes RI*, 2014).

Menurut Hasil *Riskesdas* indikator status gizi TB/U (gizi kronis) menggambarkan adanya gangguan pertumbuhan pada tinggi badan yang berlangsung pada kurun waktu yang cukup lama. Tahun 2007 di peroleh keterangan bahwa prevalensi balita menurut indeks TB/U menunjukkan bahwa prevalensi balita pendek masih cukup tinggi yaitu sebesar 36,5 %. Berdasarkan analisa lebih lanjut diketahui bahwa 18,4% balita yang BB/U kurang ternyata dikontribusi oleh 12,42 % balita pendek hanya 4,82% tidak pendek. Hal ini menunjukkan bahwa balita yang status gizinya pendek memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap terjadinya status gizikurang berdasarkan indeks BB/TB (*Basuni* 2009).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar 2010 Prevalensi *stunting* tahun 2010 di

Sumatera Utara sebesar 42,3% dengan kategori sangat pendek sebesar 23,4% dan pendek sebesar 18,9% (*Depkes RI*, 2010). Di Kabupaten Deli Serdang tercatat bahwa prevalensi anak pendek adalah 19% dan anak sangat pendek 18,7% (*Profil Kesehatan Sumatera Utara*, 2014), dan dari hasil Indeks Pembangunan Kesehatan Masyarakat 2013 (IPKM) Di Kabupaten Deli Serdang tercatat bahwa prevalensi anak pendek dan sangat pendek adalah 37,68% (*Depkes RI*, 2010).

Tujuan Penelitian

1. Menilai Frekuensi Makan Pada Anak Paud Yang Mengalami *Stunting* Di Desa Sekip Kecamatan Lubuk Pakam.
2. Menilai Jenis Makanan Yang Di Konsumsi Oleh anak paud Yang Mengalami *Stunting* Di Desa Sekip kecamatan Lubuk Pakam.

METODE PENELITIAN

Desain, Subjek, dan Waktu

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian observasional dengan desain penelitian cross sectional yaitu pengukuran variabel bebas terkait dalam waktu bersamaan (*Fikirina*, 2017).

Sampel adalah semua anak PAUD/RA yang berusia 3-5 tahun yang mengalami *stunting* sebanyak 44 anak, dan responden pada penelitian ini adalah ibu yang memiliki anak yang berumur 36 bulan 0 hari sampai 60 bulan 0 hari dengan nilai z-score indeks BB/TB <-2SD sampai dengan -3SD dan <-3SD (sangat pendek).

Penelitian dilakukan di desa Sekip kecamatan Lubuk Pakam pada Mei 2019.

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Data dalam penelitian ini terdiri atas 2 jenis data yaitu data primer dan data sekunder.

Data primer meliputi data Identitas sampel berupa nama, umur, jenis kelamin dan alamat. Diperoleh dengan mewawancarai langsung responden dengan alat bantu form identitas. Data pola pemberian makan diperoleh dengan mewawancarai responden Di Sekolah Paud dengan menggunakan form kuesione FFQ. Data *stunting* pada Anak Paud Dilakukan Dengan Pengukuran

Tinggi Badan Menurut Umur (indeks TB/U).

Data sekunder adalah data yang di kumpulkan meliputi profil sekolah, data jumlah anak paud, dan tanggal lahir didapatkan dari pihak sekolah.

Pengolahan dan Analisis Data

Pada penelitian ini analisis data yang digunakan adalah analisis Univariat untuk mendapatkan gambaran Distribusi frekuensi pola makan anak Paud yang mengalami stunting. Kemudian data tersebut diolah secara deskriptif dan di sajikan dalam bentuk tabel distribusi Frekuensi untuk menentukan jumlah dan persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Subjek

1. Jenis Kelamin

Tabel 1. Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Anak Paud Stunting Di Desa Sekip Kecamatan Lubuk Pakam

Karakteristik	Kategori	Total	
		n	%
Jenis Kelamin	Laki-Laki	14	31,8
	Perempuan	30	68,2
Total		44	100

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa anak *stunting* sebanyak 44 anak. Sampel berjenis kelamin laki-laki 14 (31,8%) Dan sampel berjenis kelamin Perempuan 30 (68,2%). Tidak ada keterkaitan jenis kelamin dengan keadaan *stunting*, tetapi ada kepercayaan bahwa tumbuh kembang anak laki-laki dipengaruhi oleh tekanan lingkungan dari pada anak perempuan (Iskandar, dkk 2017).

2. Umur

Tabel 2 : Frekuensi Berdasarkan Umur anak Paud Stunting Di Desa Sekip Kecamatan Lubuk Pakam

Karakteristik	Kategori	Total	
		n	%
Umur	4 Tahun	40	90,9
	5 Tahun	4	9,1
	Total	44	100

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui dari 44 sampel yang diteliti, jumlah sampel dengan kelompok umur yang paling banyak pada kriteria umur 4 tahun sebanyak 40 orang (90,1 %) dan kriteria umur 5 tahun sebanyak 4 orang (9,1 %). Masalah kekurangan gizi sering dialami oleh anak usia 3-5 tahun.

B. Pola Makan

Pola makan adalah kebiasaan makan yang terbentuk dari perilaku makan yang berulang-ulang dalam jangka waktu yang lama (Adriani, dkk 2016). Kebutuhan gizi antar anak berbeda. Hal ini dipengaruhi oleh umur dan komposisi tubuh, pola aktivitas dan kecepatan tumbuh. Pola makan mendukung pertumbuhan normal tinggi badan (Almatsier, 2010).

1. Frekuensi Konsumsi Makanan

a) Gambaran Frekuensi Konsumsi Karbohidrat

Frekuensi merupakan tingkat keseringan makan sampel. Karbohidrat merupakan sumber energi utama bagi manusia. Penilaian frekuensi karbohidrat diperoleh dengan cara FFQ.

Tabel 3. Gambaran Frekuensi Konsumsi Karbohidrat Anak Paud Stunting Di desa Sekip Kecamatan Lubuk Pakam

Frekuensi Konsumsi Karbohidrat	Stunting	
	N	%
Sering	40	90,9
Biasa	4	9,1
Kadang-Kadang	0	0
Jarang	0	0
Tidak Pernah	0	0
Total	44	100

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui dari 44 sampel yang diteliti, sebagian besar frekuensi konsumsi karbohidrat dengan jenis nasi dikategorikan sering pada anak balita *stunting* sebanyak 40 orang (90,9%), diikuti dengan kategori biasa pada anak balita *stunting* sebanyak 4 orang (9,1%) yaitu jagung, mie, singkong, kentang yang masing masing 1 orang. Karbohidrat sebagai sumber energi bagi tubuh dibutuhkan untuk bernafas, bergerak, berjalan, berfikir dan melakukan aktivitas lainnya.

b) Gambaran Frekuensi Konsumsi Protein

Protein memiliki fungsi sebagai pertumbuhan dan pemeliharaan, pembentukan ikatan-ikatan esensial tubuh, mengatur keseimbangan air, memelihara netralitas tubuh, pembentukan antibodi, mengangkut zat-zat gizi, dan sumber energi. Penilaian frekuensi protein diperoleh dengan cara FFQ

Tabel 4. Gambaran Frekuensi Konsumsi Protein Hewani Pada Anak Paud Stunting Di desa Sekip Kecamatan Lubuk Pakam

Pola Konsumsi Protein Hewani	Stunting	
	n	%
Sering	1	2,3
Biasa	39	88,6
Kadang-Kadang	3	6,8
Jarang	1	2,3
Tidak Pernah	0	0
Total	44	100

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui dari 44 sampel yang diteliti, sebagian besar frekuensi konsumsi protein hewani

pada kategori jarang pada anak balita *stunting* sebanyak 1 orang (2,3%) yaitu pada daging sapi, frekuensi biasa sebanyak 39 orang (88,6%) yaitu pada telur, frekuensi kadang kadang sebanyak 3 orang (6,8%) yaitu pada daging ayam, dan jarang sebanyak 1 orang (2,3%) daging kambing.

Tabel 5. Gambaran Frekuensi Konsumsi Protein Nabati Pada Anak Paud Stunting Di desa Sekip Kecamatan Lubuk Pakam

Frekuensi Konsumsi Protein Nabati	Stunting	
	n	%
Sering	0	0
Biasa	18	40,9
Kadang-Kadang	26	59,1
Jarang	0	0
Tidak Pernah	0	0
Total	44	100

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui dari 40 sampel yang diteliti, sebagian besar frekuensi konsumsi protein nabati pada kategori biasa pada anak balita *stunting* sebanyak 18 orang (40,9%) yaitu pada tahu sebanyak 14 orang dan kacang merah 4 orang dan kategori kadang-kadang sebanyak 26 orang (59,1%) yaitu pada tempe 12 orang dan kacang hijau 14 orang.

c) Gambaran Frekuensi Konsumsi Sayuran

Sayuran mengandung vitamin dan mineral yang dibutuhkan oleh tubuh. Penilaian frekuensi sayuran diperoleh dengan cara FFQ.

Tabel 6. Gambaran Frekuensi Konsumsi Sayuran Pada Anak Paud Stunting Di desa Sekip Kecamatan Lubuk Pakam

Frekuensi Konsumsi Sayuran	Stunting	
	n	%
Sering	1	2,3
Biasa	39	88,6
Kadang-Kadang	3	6,8
Jarang	1	2,3
Tidak Pernah	0	0
Total	44	100

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui dari 44 sampel yang diteliti, sebagian besar frekuensi konsumsi sayuran pada kategori sering pada anak balita *stunting* sebanyak 1 orang (2,3%) dengan jenis sayuran kangkung diikuti dengan kategori biasa sebanyak 39 orang (88,6%) dengan jenis sayuran bayam, kategori kadang kadang sebanyak 3 orang (6,8%) dengan jenis sayuran wortel dan kategori jarangsebanyak 1 orang (2,3%) dengan jenis kacang panjang.

d) Gambaran Frekuensi Konsumsi Buah-buahan

Buah-buahan mengandung vitamin dan mineral yang berfungsi untuk daya tahan tubuh. Penilaian frekuensi buah-buahan diperoleh dengan cara FFQ.

Tabel 7. Gambaran Frekuensi Konsumsi Buah-buahan Pada Anak Paud *stunting* didesa sekip kecamatan lubuk pakam

Frekuensi Konsumsi Buah-buahan	Stunting	
	n	%
Sering	2	4,5
Biasa	19	40,9
Kadang-Kadang	22	47,7
Jarang	3	6,8
Tidak Pernah	0	0
Total	35	100

Berdasarkan tabel 7 dapat diketahui dari 44 sampel yang diteliti, sebagian besar frekuensi konsumsi buah-buahan pada kategori sering pada anak balita *stunting* sebanyak 2 orang (4,5%) dengan jenis buah jeruk, diikuti dengan kategori biasa sebanyak 19 orang (40,9%) dengan jenis buah pisang, kategori kadang kadang sebanyak 22 orang (47,7%) dengan jenis buah mangga 8 orang dan jenis buah pepaya 14 orang, jarang sebanyak 3 orang (6,8%) dengan jenis buah alpukat.

e) Gambaran Frekuensi Konsumsi Susu dan Produk Susu

Penilaian frekuensi susu dan produk susu diperoleh dengan cara FFQ.

Tabel 8. Gambaran Frekuensi Konsumsi Susu dan Produk Susu Pada Anak Paud *Stunting* Di desa Sekip Kecamatan Lubukpakam

Frekuensi Konsumsi Susu dan Produk Susu	Stunting	
	n	%
Sering	2	4,5
Biasa	29	65,9
Kadang-Kadang	9	20,5
Jarang	5	9,1
Tidak Pernah	0	0
Total	35	100

Berdasarkan tabel 8 dapat diketahui dari 44 sampel yang diteliti, sebagian besar frekuensi konsumsi susu dan produk susu pada kategori sering pada anak balita *stunting* sebanyak 2 orang (4,5%) dengan jenis susu kentalmanis, diikuti dengan kategori biasa sebanyak 29 orang (65,9%) dengan jenis susu kental manis 9 orang dan susu bubuk 20 orang, kategori kadang sebanyak 9 orang (20,5%) dengan jenis susu kental manis dan kategori jarangsebanyak 5 orang (9,1%) yaitu jenis keju.

f) Gambaran Frekuensi Konsumsi Jajanan

Frekuensi merupakan tingkat keseringan makan sampel. Penilaian frekuensi jajanan diperoleh dengan cara FFQ.

Tabel 9. Gambaran Frekuensi Konsumsi Jajanan Pada Anak Paud *Stunting* Di desa Sekip Kecamatan Lubuk Pakam

Frekuensi Konsumsi Jajanan	Stunting	
	n	%
Sering	23	52,3
Biasa	15	34,1
Kadang-Kadang	4	9,1
Jarang	2	4,5
Tidak Pernah	0	0
Total	35	100

Berdasarkan tabel 9 dapat diketahui dari 44 sampel yang diteliti, sebagian besar frekuensi konsumsi jajanan dengan kategori sering pada anak balita *stunting* sebanyak 23 orang (52,3%) dengan jenis ciki ciki sebanyak 20 orang dan biskuit 3 orang, frekuensi biasa sebanyak 15 orang

(34,1%) dengan jenis gorengan, diikuti dengan kategori kadang-kadang sebanyak 4 orang (9,1%) dengan jenis roti dan jarang sebanyak 2 orang (4,5%) dengan jenis agar agar .

2. Jenis Makanan Yang Sering Dikonsumsi

a) Makanan Pokok

Makanan pokok adalah pangan yang mengandung karbohidrat yang sering dikonsumsi atau telah menjadi bagian dari budaya makan berbagai etnik di Indonesia sejak lama (Kementerian Kesehatan, 2010). Penilaian jenis makanan pokok yang sering dikonsumsi diperoleh dengan cara FFQ.

Tabel 10. Gambaran Jenis Makanan Pokok Yang Dikonsumsi Anak Paud Stunting Di Desa Sekip Kecamatan Lubukpakam

Jenis Makanan	Frekuensi					
	Sering		Biasa		Jarang	
	n	%	n	%	n	%
Nasi	36	81,8	8	18,2	0	0,0
Jagung	0	0,0	16	36,4	3	6,8
Mie	5	11,4	21	47,7	0	0,0
Ubi Jalar	2	4,5	24	54,5	5	11,4
Singkong	0	0,0	15	34,1	4	9,1
Kentang	3	6,8	22	50,0	4	9,1
Total	46	104,5	106	240,9	16	36,4

Berdasarkan tabel 10 dapat diketahui dari 44 sampel yang diteliti, sebagian besar makanan pokok yang sering dikonsumsi adalah nasi sebanyak 36 orang (81,8%) dan makanan pokok yang jarang dikonsumsi adalah ubi jalar sebanyak 5 orang (11,4%) .

Karbohidrat menyediakan energi bagi tubuh, yang berfungsi sebagai cadangan energi, membantu pengeluaran feses, dan pemberi rasa manis pada makanan (Almatsier 2010). Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik konsumsi energi pada balita maka semakin baik status gizinya (Ulul, 2018).

b) Lauk – Pauk

Tabel 11. Gambaran Jenis Protein Hewani Yang dikonsumsi Anak Paud Stunting Di Desa Sekip Kecamatan Lubukpakam

Jenis Makanan	Frekuensi					
	Sering		Biasa		Jarang	
	N	%	n	%	n	%
Telur	28	63,6	14,0	31,8	0	0,0
Daging Sapi	0	0,0	8,0	18,2	20	45,5
Daging Ayam	2	4,5	22,0	50,0	4	9,1
Daging Kambing	0	0,0	0,0	0,0	23	52,3
Ikan Air Tawar	9	20,5	21,0	47,7	2,0	4,5
Ikan Teri	1	2,3	20,0	45,5	9,0	20,5
Ikan Laut	12	27,3	23,0	52,3	2,0	4,5
Total	52	118,2	108,0	245,5	60,0	136,4

Berdasarkan tabel 11 dapat diketahui dari 44 sampel yang diteliti, sebagian besar jenis makanan sumber protein hewani yang sering dikonsumsi adalah telur sebanyak 28 orang (63,6%) dan jenis makanan sumber protein hewani yang jarang dikonsumsi adalah daging kambing sebanyak 23 orang (52,3%).

Tabel 12. Gambaran Jenis Protein Nabati Yang dikonsumsi Anak Paud Stunting Di Desa Sekip Kecamatan Lubukpakam

Jenis Makanan	Frekuensi					
	Sering		Biasa		Jarang	
	n	%	n	%	n	%
Tahu	11	25,0	23,0	52,3	2	4,5
Tempe	16	36,4	22,0	50,0	0	0,0
Kacang Hijau	0	0,0	9,0	20,5	10	22,7
Kacang Merah	0	0,0	7,0	15,9	10	22,7
Kacang Polong	0	0,0	5,0	11,4	23	52,3
Total	27	61,4	66,0	150,0	45	102,3

Berdasarkan tabel 12 dapat diketahui dari 44 sampel yang diteliti, sebagian besar jenis makanan sumber protein nabati yang biasa dikonsumsi adalah tahu sebanyak 16 orang (36,4%) dan tempe 11 orang (25%) sedangkan jenis makanan sumber protein nabati

yang jarang dikonsumsi adalah kacang polong 23 orang (52,3%).

Protein mempunyai fungsi sebagai pembangun serta memelihara sel-sel dan jaringan tubuh. Protein memiliki fungsi lain di dalam tubuh adalah pertumbuhan dan pemeliharaan, pembentukan ikatan-ikatan esensial tubuh, mengatur keseimbangan air, memelihara netralitas tubuh, pembentukan antibodi, mengangkut zat-zat gizi, dan sumber energi (Almatsier 2010). Protein hewani mengandung asam amino yang lengkap dan mudah diserap tubuh sedangkan protein nabati mengandung lemak tak jenuh yang lebih tinggi (Almatsier 2010).

c) Sayuran

Sayuran merupakan sumber vitamin dan mineral terutama zat besi dan asam folat yang sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan. Penilaian jenis makanan pokok yang sering dikonsumsi diperoleh dengan cara FFQ.

Tabel 13. Gambaran Jenis Sayuran Yang Dikonsumsi Anak Paud *Stunting* Di Desa Sekip Kecamatan Lubukpakam

Jenis Makanan	Frekuensi					
	Sering		Biasa		Jarang	
	n	%	n	%	n	%
Bayam	0	0,0	20,0	45,5	7,0	15,9
Kangkung	0	0,0	17,0	38,6	5,0	11,4
Wortel	4	9,1	22,0	50,0	6,0	13,6
Kacang Panjang	0	0,0	20,0	45,5	8,0	18,2
Daun Singkong	0	0,0	15,0	34,1	3,0	6,8
Buncis	2	4,5	13,0	29,5	3,0	6,8
Total	6	13,6	107,0	243,2	32,0	72,7

Berdasarkan tabel 13 dapat diketahui dari 44 sampel yang diteliti, sebagian besar jenis sayuran yang sering dikonsumsi adalah wortel 4 orang (9,1%) dan yang paling jarang dikonsumsi adalah kacang panjang sebanyak 8 orang (18,2%).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan di Gresik menunjukkan bahwa asupan sayuran hijau seperti bayam dapat menurunkan resiko kejadian *stunting*, karena sayuran hijau banyak mengandung zat besi yang berfungsi untuk mencegah terjadinya *stunting*. Asupan zat besi yang diperoleh dari makanan apabila jumlahnya berlebihan maka akan disimpan dalam otot dan sumsum tulang

belakang. Jika kecukupan zat besi tidak memadai maka zat besi akan disimpan dalam tulang belakang digunakan untuk memproduksi hemoglobin menurun. Jika kondisi ini berlangsung secara terus menerus maka akan mengakibatkan anemia besi dan menurunkan kekebalan tubuh, sehingga mudah terserang penyakit infeksi yang dalam jangka panjang berdampak pada pertumbuhan linear anak balita (Widyaningsih, dkk 2018).

d) Buah-Buahan

Buah-buahan merupakan sumber berbagai sumber vitamin, mineral dan serat pangan. Penilaian jenis makanan pokok yang sering dikonsumsi diperoleh dengan cara FFQ.

Tabel 14. Gambaran Jenis Buah-buahan Yang Dikonsumsi Anak Paud *Stunting* Di Desa Sekip Kecamatan Lubukpakam

Jenis Makanan	Frekuensi					
	Sering		Biasa		Jarang	
	n	%	n	%	n	%
Alpukat	0	0,0	10,0	22,7	14,0	31,8
Pisang	3	6,8	18,0	40,9	4,0	9,1
Jeruk	0	0,0	11,0	25,0	18,0	40,9
Pepaya	2	4,5	17,0	38,6	10,0	22,7
Mangga	0	0,0	4,0	9,1	19,0	43,2
Total	5	11,4	60,0	136,4	65,0	147,7

Berdasarkan tabel 14 dapat diketahui dari 44 sampel yang diteliti, jenis buah-buahan yang biasa dikonsumsi adalah pisang sebanyak 3 orang (18%) dan jenis buah-buahan yang jarang dikonsumsi adalah mangga sebanyak 19 orang (43,2%).

Mineral berperan dalam pertumbuhan anak balita karena fungsinya untuk kekebalan tubuh. Pada masa balita sangat rentan terhadap terjadinya penyakit yang akan menyebabkan masalah gizi, oleh karena itu beberapa konsumsi mineral dibutuhkan untuk mempertahankan kekebalan tubuh (Ulul, 2018).

e) Susu dan Produk Susu

Susu mengandung kalsium yang merupakan mineral yang paling banyak terdapat dalam tubuh. Penilaian jenis makanan pokok yang sering dikonsumsi diperoleh dengan cara FFQ.

Tabel 15. Gambaran Jenis Susu dan Produk Susu Yang dikonsumsi Anak Paud *Stunting* Di Desa Sekip Kecamatan Lubukpakam

Jenis Makanan	Frekuensi					
	Sering		Biasa		Jarang	
	n	%	n	%	n	%
Susu Bubuk	18	40,9	19,0	43,2	2,0	4,5
Susu Kental Manis	4	9,1	8,0	18,2	10,0	22,7
Keju	0	0,0	0,0	0,0	9,0	20,5
Total	22	50,0	27,0	61,4	21,0	47,7

Berdasarkan tabel 15 dapat diketahui dari 44 sampel yang diteliti, jenis susu dan produk susu yang sering dikonsumsi adalah susu bubuk sebanyak 18 orang (40,9%) dan jenis susu dan produk susu yang tidak pernah dikonsumsi adalah keju sebanyak 31 orang (70,5%).

Kalsium merupakan mineral yang paling banyak terdapat dalam tubuh. Sekitar 99% kalsium berada di dalam jaringan keras, yaitu tulang dan gigi. Densitas tulang berbeda menurut umur, meningkat pada bagian pertama kehidupan dan menurun secara berangsur setelah dewasa (Widyaningsih, dkk, 2018).

f) Jajanan

Jajanan adalah makanan atau minuman yang siap santap. Penilaian jenis makanan pokok yang sering dikonsumsi diperoleh dengan cara FFQ.

Tabel 16. Gambaran Jenis Jajanan Yang dikonsumsi Anak Paud *Stunting* Di Desa Sekip Kecamatan Lubukpakam

Jenis Makanan	Frekuensi					
	Sering		Biasa		Jarang	
	n	%	n	%	n	%
Gorengan	19	43,2	16,0	36,4	0,0	0,0
Roti	16	36,4	21,0	47,7	4,0	9,1
Biskuit	9	20,5	18,0	40,9	3,0	6,8
Agar-agar	8	18,2	16,0	36,4	2,0	4,5
<i>Snack/</i> cemilan	16	36,4	21,0	47,7	3,0	6,8
Total	68	154,5	92,0	209,1	12,0	27,3

Berdasarkan tabel 16 dapat diketahui dari 44 sampel yang diteliti, Jenis jajanan yang sering dikonsumsi adalah *snack* gorengan sebanyak 19 orang (43,2%) sedangkan yang jarang dikonsumsi adalah roti sebanyak 4 orang (9,1%).

Kebiasaan jajan pada anak dipengaruhi oleh lingkungan, teman sebaya, orang tua, media massa, jenis jajanan anak. Lingkungan berperan penting dalam menyediakan jajanan yang beraneka ragam sehingga dengan banyaknya pilihan jajanan yang tersedia akan mempengaruhi keinginan anak untuk membeli makanan tersebut (Pamungkas, 2017).

KESIMPULAN

1. Frekuensi konsumsi Karbohidrat dengan kategori sering pada anak balita *stunting* sebanyak 44 orang (90,9%), diikuti dengan kategori biasa sebanyak 4 orang (9,1%).
2. Frekuensi konsumsi Protein hewani pada kategori jarang pada anak balita *stunting* sebanyak 1 orang (2,3%), frekuensi biasa sebanyak 39 orang (88,6%), frekuensi kadang kadang sebanyak 3 orang (6,8%), dan jarang sebanyak 1 orang (2,3%).
3. Frekuensi konsumsi lauk pauk nabati kategori biasa pada anak balita *stunting* sebanyak 18 orang (40,9%) dan kategori kadang-kadang sebanyak 26 orang (59,1%).
4. Frekuensi konsumsi sayuran dengan kategori sering pada anak balita *stunting* sebanyak 1 orang (2,3%) diikuti dengan kategori biasa sebanyak 39 orang (88,6%), kategori kadang kadang sebanyak 3 orang (6,8%) dan kategori jarang sebanyak 1 orang (2,3%).
5. Frekuensi konsumsi buah buahan dengan kategori sering pada anak balita *stunting* sebanyak 2 orang (4,5%), diikuti dengan kategori biasa sebanyak 19 orang (40,9%), kategori kadang kadang sebanyak 22 orang (47,7%), jarang sebanyak 3 orang (6,8%).
6. Frekuensi konsumsi susu dan produk susu dengan kategori sering pada anak balita *stunting* sebanyak 2 orang (4,5%), diikuti dengan kategori biasa sebanyak 19 orang (40,9%), kategori kadang kadang sebanyak 22 orang (47,7%), jarang sebanyak 3 orang (6,8%).
7. Frekuensi konsumsi jajanan kategori sering pada anak balita *stunting* sebanyak 23 orang (52,3%), frekuensi biasa sebanyak 15 orang

- (34,1%), diikuti dengan kategori kadang-kadang sebanyak 4 orang (9,1%) dan jarangsebanyak 2 orang (4,5%).
8. Makanan pokok yang sering dikonsumsi adalah nasi sebanyak 36 orang (81,8%) dan makanan pokok yang jarang dikonsumsi adalah ubi jalar sebanyak 5 orang (11,4%) .
 9. Protein hewani yang sering dikonsumsi adalah telur sebanyak 28 orang (63,6%) dan jenis makanan sumber protein hewani yang jarang dikonsumsi adalah daging kambing sebanyak 23 orang (52,3%).
 10. Protein nabati yang sering dikonsumsi adalah tahu sebanyak 16 orang (36,4%) dan tempe 11 orang (25%) sedangkan jenis makanan sumber protein nabati yang jarang dikonsumsi adalah kacang polong 23 orang (52,3%).
 11. Sayuran yang sering dikonsumsi adalah wortel 4 orang (9,1%) dan yang paling jarang dikonsumsi adalah kacang panjang sebanyak 8 orang (18,2%).
 12. Buah buahan yang sering dikonsumsi adalah pisang sebanyak 3 orang (18%) dan jenis buah-buahan yang jarang dikonsumsi adalah mangga sebanyak 19 orang (43,2%).
 13. Susu dan produk susu yang sering dikonsumsi adalah susu bubuk sebanyak 18 orang (40,9%) dan jenis susu dan produk susu yang tidak pernah dikonsumsi adalah keju sebanyak 31 orang (70,5%).
 14. Jajanan yang sering dikonsumsi adalah *snack* gorengan sebanyak 19 orang (43,2%) sedangkan yang jarang dikonsumsi adalah roti sebanyak 4 orang (9,1%)
- Azmi, Ulul, Luki Mundiastuti. 2018. Konsumsi Zat Gizi pada Balita *Stunting* dan *Non-Stunting* di Kabupaten Bangkalan. Akademi Gizi Surabaya. Jawa Timur. Indonesia
- Balitbangkes RI, 2014, Profil Kesehatan Sumatera Utara: Jakarta.
- Basuni, Bambang Wirjatmadi, 2009, Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Gizi Balita *Stunting*: The Indonesia Journal Of Public Health, Vol 8 No. 3.
- Depkes RI, 2010, Laporan Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan.
- Fikirina, Anindita, Putri, 2017, Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu Pendapatan Keluarga, Kecukupan Protein & Zink Dengan *Stunting* (pendek) Pada Balita Usia 6-35 Bulan Di Kecamatan Tembalang Kota Semarang: Jurnal Kesehatan Masyarakat Vol 1 No. 2.
http://www.unicef.org/progressforchildren/2007n6/index_41505 20 Desember 2018.
- Infodatin, 2016, (Pusat Data Informasi Kementrian Kesehatan).
- Iskandar, Mawaty, Warma,dkk, 2017, Faktor Resiko Terjadinya *Stunting* Pada Anak Tk Diwilayah Kerja Puskesmas Tamako Kabupaten Sangihe Provinsi Sulawesi Selatan, Jurnal Kesehatan Masyarakat, Vol5 No. 1.
- KementrianKesehatan, 2010, Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS): Jakarta.
- Pamungkas, Uki Lutfi. 2017. Hubungan Kebiasaan Jajanan Anak Dengan Status Gizi Anak Pada Usia Sekolah Di SDN Bibis Kasihan Bantul. Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jendral Achmad Yani. Yogyakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, Maryana, dan Bambang Wirjatmadi. 2016. Peranan gizi dalam Siklus Kehidupan. Penerbit : Prenadamedia Group. Jakarta
- Almatsier, 2010, Prinsip Dasar Ilmu Gizi PT.Gramedia Pustaka Utama: Jakarta.

Ratna Zahara : Gambaran Pola Pemberian Makanan pada

Purwani Mulyono, dkk, 2013, Pola Pemberian Makan Dengan Status Gizi Anak Usia 1-5 Tahun Di Kabupaten Temanggung, Jurnal Keperawatan Anak Vol 8 No. 1.

Rusilanti, dkk, 2015, Gizi Dan Kesehatan Anak Prasekolah, PT. Remaja Rosda Karya: Bandung.

Sari, Gustiva, Gustina Lubis, Danedison, 2016. Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Anak Usia 3-5 Tahun di Wilayah Kerja Nanggolan Padang 2014. Jurnal Kesehatan Andalas 2016;5(2)

Setiawati, Yusniar, Dyah, 2017. Gizi Untuk Anak Usia Dini 2-4 Tahun, Direktorat Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini.

Supariasa, 2016, Penilaian Status Gizi PT. Buku kedokteran: Jakarta.

UNICEF, 2009, The State Of The World's Children.

UNICEF, 2012, Ringkasan Kajian Gizi, Unicef Indonesia: Jakarta.

WHO, 2013, Childhood Stunting: Context Causes And Consequences.

Widyaningsih, Novita Nining, Kusnandar, Sapja Anantanyu. 2018. Keragaman Pangan, Pola Asuh Makan dan Kejadian Stunting pada Balita Usia 24-59 Bulan. Jurnal Gizi Indonesia. Vol.7, No.1, Desember 2018.